

5月給食たより



令和3年5月
調布市立第一小学校

風薫る5月、緑が輝くさわやかな季節になりました。新学期が始まって1か月がたち、子供たちは新しい環境に慣れてきたようです。1年生の給食は、日に日に準備の手際がよくなり、楽しい給食の時間を過ごしています。

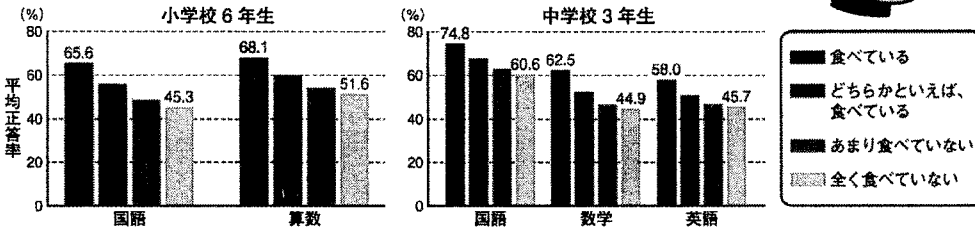
5月はスポーツフェスティバルにむけての練習が始まります。連休明けは生活リズムが乱れがちになり、4月の緊張感がとれ、体に疲れがでてくる時期です。食事のリズムを整えることで、生活リズムをとり戻せます。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)



朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食 <p>ごはん 食パン バターロール シリアル うどん</p>	主菜 <p>ウインナー 卵 納豆 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ ハム</p>	副菜 <p>もやし コーン缶 トマト きゅうり 乾燥わかめ キャベツ レタス</p>	果物 <p>みかん いちご バナナ</p> 牛乳・乳製品 <p>チーズ 牛乳 ヨーグルト</p>
---	--	--	---

5月の献立から

初がつお

この時期のかつおは、さっぱりとした身が特徴です。疲労回復に効果があるタウリンを多く含んでいます。また、鉄や亜鉛を多く含み貧血や味覚障害によいとされます。

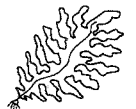
(19日：かつおの
竜田揚げ)



海藻類

海藻にも旬(4~6月)があります。「海の野菜」といわれ、食物繊維が豊富でカルシウムなどのミネラルも多く含みます。乾物や塩蔵にして、一年を通じて昔から食べられてきた食材です。「長寿国日本」を支えてきた食材のひとつです。

(11日：若竹汁)



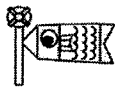
春野菜

新たけのこ・春キャベツ・新ごぼう・新玉葱・新じゃがなど、柔らかくみずみずしい、色鮮やかな野菜をたくさんとり入れています。

木島平村のアスパラガス

木島平村は調布市の姉妹都市です。木島平村がある北信州は、日本でも有数のアスパラガスの産地です。雪解け水をたっぷりと含んだ畑で育つので、新鮮さはもちろんのこと、ジュシーで甘みがあります。

(29日：アスパラ入りハーサラダ)



5月のこんだて表



令和3年度 調布市立第一小学校

日	曜	こんだて 献立名	ぎゅうにゅう 牛乳	黄色の食品	赤の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				まいたけ 動く力になる	あか 血やにくくなる	あざ 体の調子を整える	
6	木	ごはん のりの佃煮 じゃがいものそぼろ煮 大根となめこのみそ汁	○	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう のり ぶたにく だいず なまあげ みそ	しょうが にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ いんげん だいこん ねぎ こまつな なめこ こんにやく	608kcal 24.7g
7	金	春キャベツのスパゲティ ひよこ豆とウィンナーのスープ 緑茶蒸しパン	○	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう むしパンミックス あまなつとう	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナーソーセージ ひよこまめ とうにゅう	にんにく たまねぎ はるキャベツ レモン にんじん ぶなしめじ パセリ	634kcal 21.0g
10	月	えびとさつまいものぼら天ごはん ちゃんこ汁 三色おひたし	○	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう えび とうふ とりにく だいず おかか	しょうが にんじん えのきたけ はくさい ねぎ こねぎ こまつな もやし	621kcal 26.9g
11	火	グリーンピースごはん 鱈のねぎみそ焼き 野菜の海苔マヨしょうゆ 若竹汁	○	こめ さとう エッグケア	ぎゅうにゅう さわら みそ のり わかめ	グリーンピース ねぎ しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし たけのこ ほうれんそう	545kcal 24.4g
12	水	手作りオニオンベーコンパン シーフードシチュー フルーツジュレ	○	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ほたて いか さけ とうにゅう アガー とうにゅうクリーム	たまねぎ パセリ にんじん レモン みかん バイン もも りんご	642kcal 25.1g
13	木	新ごぼうのまぜごはん 豆腐の重ね焼き さつまいも汁 カラマンダリン	○	こめ あぶら さとう やまいも パンこ でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく だいず みそ とうふ わかめ	ごぼう きぬさや ねぎ しょうが にんじん だいこん えのきたけ こんにやく カラマンダリン	629kcal 25.9g
14	金	ごはん 魚のヤンニョムジャン焼き チャプチェ わかめスープ	○	こめ さとう あぶら かんこくはるさめ ごま	ぎゅうにゅう たちうお ぶたにく とりにく わかめ	しょうが にんにく ねぎ りんご たまねぎ たけのこ しいたけ パプリカ ニラ にんじん もやし	637kcal 24.1g
17	月	カレーピラフ ポテトグラタン ベーコンと白菜のスープ	○	こめ マーガリン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム パセリ はくさい	641kcal 20.4g
18	火	塩ラーメン サーモン春巻 パンパンジーサラダ	○	ちゅうかめん あぶら でんぶん はるまきのかわ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ たら いか とりにく みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ ねぎ きくらげ コーン たまねぎ しょうが きゅうり もやし パプリカ	572kcal 26.0g
19	水	梅茶漬け かつおの竜田揚げ 野菜のごま和え 河内晩柑	○	こめ でんぶん こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう かつお	カリカリうめ ゆかり しょうが キャベツ もやし にんじん ほうれんそう かわちぼんかん	559kcal 26.1g
20	木	わかめごはん 野菜みそつくね 野菜の甘酢あえ かぼちゃときのこのみそ汁	○	こめ パンこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ ひよこまめ みそ	にんじん ごぼう たけのこ ねぎ みずな しょうが キャベツ もやし だいこん かぼちゃ ぶなしめじ えのきたけ こまつな	569kcal 21.7g
21	金	セサミトースト ポークビーンズ グリーンサラダ	○	パン マーガリン グラニューとう ごま あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅうクリーム	にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ キャベツ きゅうり ブロッコリー	716kcal 23.6g
24	月	回鍋肉丼 五目スープ 青のり大豆	○	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ だいず あおのり	にんにく しょうが にんじん キャベツ ピーマン ねぎ もやし はくさい チンゲンさい	647kcal 22.4g
25	火	ホットミートサンド 野菜の豆乳チャウダー ごまドレサラダ	○	パン あぶら こむぎこ じゃがいも こめ ごま エッグケア さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ピザチーズ とりにく とうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん パセリ キャベツ コーン きゅうり	545kcal 20.7g
26	水	ごはん 豆あじの南蛮漬け キャベツのコールスロー 具沢山みそ汁	○	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう まめあじ ローズハム わかめ とうふ みそ	ねぎ たまねぎ にんじん はるキャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん ぶなしめじ	612kcal 25.1g
27	木	豚キムチ焼きそば ワンタンスープ ツナとポテトの甘みそあえ	○	ちゅうかめん あぶら さとう ごま ワンタンのかわ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ キムチ ニラ しょうが ねぎ たけのこ もやし しいたけ チンゲンさい ほうれんそう コーン	583kcal 22.7g
28	金	カツ丼 野菜のレモンしょうゆあえ 小玉すいか	○	こめ こむぎこ でんぶん パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん みつば キャベツ きゅうり レモン こだますいか	618kcal 24.9g
29	土	カレーライス 福神漬 アスパラ入りハニーサラダ	りんご ジュース	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ	ぶたにく	りんごジュース にんにく しょうが たまねぎ にんじん ふくじんづけ アスパラガス キャベツ もやし コーン	589kcal 12.2g

＜市内産野菜＞ たまねぎ きゅうり

食材の都合により献立が変更になる場合があります。御了承ください。

＜姉妹都市木島平村産食材＞ えのきたけ しめじ あぶら揚げ 生きくらげ アスパラガス

5月は、2か月(4, 5月)分の給食費が引き落としになります。残高の御確認をお願いいたします。
 (2～6年生は4・5月分が引落としとなります。1年生は6月から4・5月分が引落としとなります。)
 学校給食は、保護者の方々に納入いただいた給食費で食材を購入し、運営しています。
 給食費の納入に滞りがあると、計画的な運営を行うことができません。
 御理解・御協力をお願いいたします。



2年生 8,900円 振込手数料が
 3・4年生 9,300円 1回につき10
 5・6年生 9,700円 円かかります。

引き落とし日 5月6日(木)